

7月 給食だより

献立	食 材				献立	食 材											
	熱やエネルギー のもと	からだ (肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える	調 味 料		熱やエネルギー のもと	からだ (肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える	調 味 料								
2(月) コッペパン 野菜スープ 鶏肉のハーフ焼き ポテトハムサラダ イチゴジャム	パン	ウインナー	キャベツ 大根 人参 玉葱 コーン	コンソメ 鶏ガラスープ ハーブミックス ワイン	12(木) 五目うどん さつまパイ 茎わかめのサラダ	うどん 砂糖 鶏肉 竹輪 油揚げ 高野豆腐	人参 長葱 小松菜 干椎茸	酒 醤油 みりん 昆布だし 鷹割りだし	さつま芋 マーガリン 小麦粉 砂糖 パン粉 油	レーズン	ベーキングパウダー	油 砂糖 ごま	茎わかめ まぐろ油漬け	胡瓜 人参 玉葱 キャベツ	酢 醤油		
3(火) ご飯 野菜の味噌汁 さんまの煮付け 鶏とぼろ	ご飯	じゃが芋	油揚げ 味噌	白菜 人参 長葱	昆布だし 鷹割りだし	じゃが芋 味噌	人参 大根 ごとぼう ほうれん草 長葱	鶏ガラスープ 醤油 スープストック みりん 酒	砂糖	さんま	マーマレード	みりん 醤油 鷹節エキス	白滝	鶏肉 豆腐	ごとぼう 生姜	醤油 酒 みりん	魚醤【いわし】
4(水) ご飯 麻婆豆腐 焼きぎょうざ(2ヶ) ナムル	ご飯	砂糖 澱粉 油 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	干椎茸 生姜 にんにく 人参 長葱 枝豆	醤油 豆板醤 酒 テンメンジャン 中華スープストック	肉類 鶏肉 小豆粉	キャベツ たら 生姜	醤油 みりん	ごま油		ほうれん草 もやし 切干大根	めんつゆ	ご飯				
5(木) 千ジャオラーメン 揚げいももち (いももち) フルーツカクテル (カクテルゼリー)	ラーメン ごま油 澱粉	豚肉	玉葱 キャベツ 生姜 人参 ピーマン にんにく 筍 長葱 干椎茸	酒 醤油 みりん 広東醤油ラーメンスープ 豚ガラ		(じゃが芋 澱粉) 油 砂糖		醤油 みりん	小麦粉 澱粉 ごま油		ほうれん草 もやし 切干大根	めんつゆ	ご飯				
6(金) 夏野菜 スープカレー 星のハンバーグ おなかサラダ	ご飯	油 砂糖	鶏肉	かぼちゃ 玉葱 ズッキーニ ピーマン しめじ にんにく トマト	ケチャップ 鶏ガラスープ デミグラスソース コンソメ カレー粉 スープカレールウ カレールウ ソース 醤油	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 玉葱 ごとぼう 長葱	酒 みりん 昆布だし 鷹割りだし	豚肉 砂糖 澱粉	鶏肉 豚肉	玉葱 生姜 にんにく	醤油 酢	ご飯				
9(月) コッペパン コーンポタージュ ウインナーのケチャップ ソースかけ(ウインナー) 大根と海藻サラダ	パン	バター	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム バセリ	コーン 玉葱 ホワイトルウ コンソメ コーンポタージュルウ		砂糖	(豚肉)	ケチャップ ソース	油 砂糖	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ハム	大根 胡瓜 人参	酢 醤油	ご飯				
10(火) ご飯 チンゲン菜のスープ 肉しゅうまい(2ヶ) ビビンバ・卵なし	ご飯	豚肉 豆腐	チンゲン菜 人参 長葱 干椎茸	鶏ガラスープ 醤油 鶏ラーンスープ 中華スープストック		豚脂 小麦粉 澱粉 砂糖 ごま油	豚肉	玉葱 生姜 醤油 ポークエキス 魚介エキス【いわし】	油 砂糖	豚肉	もやし ほうれん草 長葱 人参 筍	醤油 豆板醤 酒 コチュジャン	ご飯				
11(水) ご飯 キャベツと 油揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃがいもの ピリ辛とぼろ	ご飯	キャベツと 油揚げ	味噌	キャベツ 人参 玉葱 長葱	昆布だし 鷹割りだし	砂糖	豚肉	生姜 酒 みりん 醤油	じゃが芋 砂糖 油 ごま油	豚肉	玉葱 ピーマン 生姜 にんにく	酒 醤油 テンメンジャン 豆板醤	ご飯				
12(木) ご飯 いももちスープ (いももち) 白身魚の カリカリフライ ジンギスカン炒め (味付き羊肉)	ご飯	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	鶏肉 油揚げ	人参 大根 ごとぼう ほうれん草 長葱	鶏ガラスープ 醤油	油 じゃが芋 米粉 澱粉 水あめ	ホキ		油 砂糖	(羊肉)	(玉葱 生姜 にんにく りんご) キャベツ 玉葱 人参	(酒 醤油)	ご飯				
17(火) ご飯 いももちスープ (いももち) 白身魚の カリカリフライ ジンギスカン炒め (味付き羊肉)	ご飯	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	鶏肉 油揚げ	人参 大根 ごとぼう ほうれん草 長葱	鶏ガラスープ 醤油	油 じゃが芋 米粉 澱粉 水あめ	ホキ		油 砂糖	(羊肉)	(玉葱 生姜 にんにく りんご) キャベツ 玉葱 人参	(酒 醤油)	ご飯				
18(水) ご飯 ハヤシライス 枝豆サラダ 冷凍みかん	ご飯	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	人参 玉葱 しめじ にんにく 生姜	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ハヤシルウ ワイン コンソメ		ひじき	枝豆 もやし 人参			みかん		ご飯				
19(木) 野菜醤油ラーメン 揚げしゅうまい(3ヶ) すいか	ラーメン	豚肉	玉葱 白菜 もやし 人参 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 醤油 みりん	鶏ガラ 醤油 みりん	小麦粉 砂糖 小麦粉 油	豚肉 牛肉 鶏肉	玉葱			すいか		ご飯				
20(金) ご飯 豚汁 さばのピリ辛焼き わかめとキャベツの ごまサラダ	ご飯	じゃが芋 こんにやく	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 玉葱 ごとぼう 長葱	酒 みりん 昆布だし 鷹割りだし	砂糖	さば	にんにく 醤油 酒 みりん コチュジャン 豆板醤	ごま	わかめ	キャベツ 胡瓜	香味塩ドレッシング	ご飯				
23(月) ナン キーマカレー ミニトマト(2ヶ) フルーツ白玉 (みかんゼリー)	ナン	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉 大豆	人参 玉葱 ズッキーニ トマト 赤・黄ピーマン にんにく 生姜	スープストック ケチャップ ソース カレールウ		ミニトマト		白玉もち(ぶどう糖 果糖液糖 砂糖)		みかん パイン 黄桃 (みかん果汁)		ご飯				
24(火) ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の磯辺揚げ 小松菜の中華和え	ご飯	豆腐 油揚げ	味噌	人参 長葱 しめじ	昆布だし 鷹割りだし	小麦粉 澱粉 油	鶏肉 青のり	酒	ごま ごま油	焼き豚	小松菜 もやし 人参	醤油 酢	ご飯				

～中学校給食の摂取基準～

エネルギー 820kcal
たんぱく質 30.0g
(範囲) 25～40g



※ 牛乳は、毎日付きます。
※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。
※ はしは、家庭より持参しましょう。
◎食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。